ESCUELA INTERNACIONAL DE DIETÉTICA NUTRICIÓN Y SALUD

MÁSTER EN NUTRICION Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS EN COLECTIVIDADES (HOSPITALES, RESIDENCIAS, COLEGIOS) + MÁSTER EN DIETÉTICA Y COACH NUTRICIONAL

NUT011

www.inensal.com



Escuela asociada a:

CUM LAUDE

CECAP

DESTINATARIOS

La doble titulación de **Máster En Nutrición y Tecnología de los Alimentos en Colectividades (Hospitales, Residencias, Colegios) + Máster en Dietética y Coach Nutricional** va dirigida a todas aquellas personas que quieran especializarse en el ámbito de la tecnología alimentaria enfocada a los servicios de restauración en comedores de centros colectivos como hospitales o comedores escolares. A lo largo de la formación, el alumno estudiará la elaboración de dietas y su adaptación a los diferentes estados patológicos o de desarrollo, así como el funcionamiento de un departamento de producción culinaria. Además, conocerá como diseñar una oferta gastronómica sana y equilibrada, y se formará en el diseño de menús y el cálculo de aprovisionamiento de género. Asimismo, aprenderá a gestionar y controlar la calidad en la restauración. El almacenamiento de provisiones, la normativa aplicable a la seguridad e higiene de los alimentos y las buenas prácticas ambientales en el uso eficiente de la energía son otras fuentes de estudio. Por otro lado, el estudiante se formará en la aplicación del coaching nutricional. Una vez finalizada la titulación, el alumno será capaz de garantizar la alimentación adecuada en diferentes colectivos.

MODALIDAD

Puedes elegir entre:

• **A DISTANCIA:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu domicilio el pack formativo que consta de los manuales de estudio y del cuaderno de ejercicios.
• **ONLINE:** una vez recibida tu matrícula, enviaremos a tu correo electrónico las claves de acceso a nuestro Campus Virtual donde encontrarás todo el material de estudio.

El alumno puede solicitar **PRÁCTICAS GARANTIZADAS** en empresas. Mediante este proceso se suman las habilidades prácticas a los conceptos teóricos adquiridos en el curso. Las prácticas serán presenciales, de 3 meses aproximadamente, en una empresa cercana al domicilio del alumno.

DURACIÓN

La duración del curso es de 1500 horas.

IMPORTE

Importe Original: ~~1240€~~

Importe Actual: 620€

CERTIFICACIÓN OBTENIDA

Una vez finalizados los estudios y superadas las pruebas de evaluación, el alumno recibirá un diploma que certifica la "MÁSTER EN NUTRICIÓN Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS EN COLECTIVIDADES (HOSPITALES, RESIDENCIAS, COLEGIOS) + MÁSTER EN DIETÉTICA Y COACH NUTRICIONAL", de la ESCUELA INTERNACIONAL DE DIETÉTICA, NUTRICIÓN Y SALUD avalada por nuestra condición de socios de la CECAP, máxima institución española en formación y de calidad.

Los diplomas, además, llevan el sello de Notario Europeo, que da fe de la validez de los contenidos y autenticidad del título a nivel nacional e internacional.

El alumno tiene la opción de solicitar junto a su diploma un Carné Acreditativo de la formación firmado y sellado por la escuela, válido para demostrar los contenidos adquiridos.

**El contenido del curso se encuentra orientado hacia la adquisición de formación teórica complementaria. Este curso no conduce a la obtención de una titulación oficial.*

CONTENIDO FORMATIVO

PARTE 1. MÁSTER EN NUTRICIÓN Y TECNOLOGÍA DE LOS ALIMENTOS EN COLECTIVIDADES (HOSPITALES, RESIDENCIAS, COLEGIOS)

MÓDULO 1. ELABORACIÓN DE DIETAS / DIETOTERAPIA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LA DIETA

1. Introducción
2. Dieta equilibrada
3. Principales relaciones entre energía y nutrientes
4. Aportes dietéticos recomendados
5. La dieta mediterránea
6. Dieta equilibrada comiendo fuera de casa
7. Mitos en nutrición y dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS I

1. Qué son las tablas de composición de alimentos
2. Tablas de composición de alimentos
    - Tablas de composición de alimentos. Cereales
    - Tablas de composición de alimentos. Leguminosas
    - Tablas de composición de alimentos. Tubérculos y hortalizas
    - Tablas de composición de alimentos. Frutas
    - Tablas de composición de alimentos. Frutos secos
    - Tablas de composición de alimentos. Leche y derivados.
    - Tablas de composición de alimentos. Huevos

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TABLA DE COMPOSICIÓN DE ALIMENTOS II

1. Tablas de composición de alimentos
    - Tablas de composición de alimentos. Azúcares y dulces varios
    - Tablas de composición de alimentos. Aceites y grasas
    - Tablas de composición de alimentos. Pescados
    - Tablas de composición de alimentos. Carne

UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALORACIÓN DEL ESTADO NUTRICIONAL

1. Entrevista con el paciente
2. Evaluación dietética
3. Evaluación clínica
4. Evaluación antropométrica
5. Evaluación bioquímica
6. Evaluación inmunológica

UNIDAD DIDÁCTICA 5. DIETAS EN ESTADOS FISIOLÓGICOS

1. La mujer embarazada
2. La mujer en el momento de lactancia
3. La infancia
    - Necesidades nutricionales en el primer año de vida
    - Niño preescolar de 1- 3 años de edad
    - Niños de 4-6 años de edad
    - Niño escolar de 7- 12 años de edad
4. La adolescencia
    - Necesidades y recomendaciones nutricionales
5. El adulto sano
6. La mujer con menopausia
7. El anciano

UNIDAD DIDÁCTICA 6. DIETAS EN DIFERENTES ESTADOS PATOLÓGICOS

1. Dieta hiposódica
2. Dieta hipocalórica
3. Dieta hipercalórica
4. Dieta y anemia
5. Dieta baja en azúcar
6. Dieta para la osteoporosis
7. Dieta astringente
8. Dieta de protección gástrica. Antiulcerosa común
9. Dieta pobre en grasa. Protección Biliar
10. Dieta laxante
11. Dieta para reducir el ácido úrico. Hiperuricemia
12. ANEXOS
13. Dieta hiposódica
14. Dieta hipocalórica
15. Dieta hipocalórica I
16. Dieta hipocalórica II
17. Ejemplo de dieta hipocalórica III
18. Dieta baja en azúcar
19. Dieta astringente moderada
20. Dieta pobre en grasa

21. Dieta laxante
22. Dieta vegetariana
23. Dieta proteica
24. Dieta ayurvédica
25. Dieta durante el embarazo

MÓDULO 2. OFERTAS GASTRONÓMICAS SENCILLAS Y SISTEMAS DE APROVISIONAMIENTO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. LAS EMPRESAS DE RESTAURACIÓN

1. Tipos de establecimientos y fórmulas de restauración.
2. Estructura organizativa y funcional.
3. Aspectos económicos.

UNIDAD DIDÁCTICA 2. EL DEPARTAMENTO DE COCINA

1. Definición y modelos de organización.
2. Estructuras de locales y zonas de producción culinaria.
3. Especificidades en la restauración colectiva.
4. El personal y sus distintas categorías profesionales.
5. Competencias básicas de los profesionales que intervienen en el departamento.
6. Elaboración de planes sencillos de producción culinaria.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. LA RESTAURACIÓN DIFERIDA

1. Concepto.
2. Especificidades en la restauración colectiva.
3. Cocina central.
4. Cocina de ensamblaje.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. LAS OFERTAS GASTRONÓMICAS

1. Definición de los elementos y variables de las ofertas gastronomías.
2. Ofertas gastronómicas hoteleras y no hoteleras.
3. Planificación y diseño de ofertas: el menú, la carta, galas, banquetes, otras.
4. Cálculo de necesidades de aprovisionamiento para confección de ofertas.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

1. Grupos de alimentos.
2. Diferencia entre alimentación y nutrición.
3. Relación entre grupos de alimentos, nutrientes que los componen y necesidades energéticas, funcionales y estructurales del organismo humano.
4. Caracterización de los grupos de alimentos.
5. Aplicación de los principios dietéticos al elaborar ofertas gastronómicas dirigidos a distintos colectivos. Peculiaridades de la alimentación colectiva.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. GESTIÓN Y CONTROL DE CALIDAD EN RESTAURACIÓN

1. Características peculiares.
2. Concepto de calidad por parte del cliente.
3. Programas, procedimientos e instrumentos específicos.
4. Técnicas de autocontrol.

UNIDAD DIDÁCTICA 7. APROVISIONAMIENTO EXTERNO DE GÉNEROS

1. El departamento de economato y bodega.
2. El ciclo de compra.
3. Registros documentales de compras.
4. El inventario permanente y su valoración: métodos de valoración de existencias.

UNIDAD DIDÁCTICA 8. APROVISIONAMIENTO INTERNO DE GÉNEROS Y PRODUCTOS CULINARIOS

1. Documentos utilizados en el aprovisionamiento interno y sus características.
2. Sistemas utilizados para detectar las necesidades de materias primas. Lógica del proceso de aprovisionamiento interno.
3. Departamentos o unidades que intervienen.
4. Deducción y cálculo de necesidades de géneros, preelaboraciones y elaboraciones básicas.
5. Formalización del pedido de almacén y su traslado.
6. Recepción y verificación de la entrega.
7. Traslado y almacenamiento y/o distribución en las distintas áreas.
8. Control de stocks.

UNIDAD DIDÁCTICA 9. RECEPCIÓN Y ALMACENAMIENTO DE PROVISIONES

1. Inspección, control, distribución y almacenamiento de materias primas.
2. Registros documentales.
3. Gestión y control de inventarios.

UNIDAD DIDÁCTICA 10. CONTROL DE CONSUMOS Y COSTES

1. Definición y clases de costes.
2. Cálculo del coste de materias primas y registro documental.
3. Control de consumos. Aplicación de métodos.
4. Componentes de precio.
5. Métodos de fijación de precios.

MÓDULO 3. SEGURIDAD, HIGIENE Y PROTECCIÓN AMBIENTAL EN HOSTELERÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HIGIENE Y SEGURIDAD ALIMENTARIA Y MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

1. Normativa general de higiene aplicable a la actividad.
2. Alteración y contaminación de los alimentos
3. Fuentes de contaminación de los alimentos
4. Principales factores que contribuyen al crecimiento bacteriano.
5. Limpieza y desinfeccion: diferenciacion de conceptos; aplicaciones.
6. Materiales en contacto con los alimentos: tipos y requisitos.
7. Calidad Higienico-Sanitaria: conceptos y aplicaciones.
8. Autocontrol: sistemas de analisis de peligros y puntos de control critico (APPCC).
9. Guias de practicas correctas de higiene (GPCH). Aplicaciones.
10. Alimentación y salud
11. Personal manipulador

UNIDAD DIDÁCTICA 2. LIMPIEZA DE INSTALACIONES Y EQUIPOS DE HOSTELERÍA

1. Concepto y niveles de limpieza.
2. Requisitos higienicos generales de instalaciones y equipos.
3. Procesos de limpieza: desinfeccion, esterilizacion, desinsectacion y desratizacion.
4. Productos de limpieza de uso común
5. Sistemas, métodos y equipos de limpieza
6. Tecnicas de senalizacion y aislamiento de areas o equipos.

UNIDAD DIDÁCTICA 3. INCIDENCIA AMBIENTAL DE LA ACTIVIDAD DE HOSTELERÍA

1. Agentes y factores de impacto.
2. Tratamiento de residuos
3. Normativa aplicable sobre proteccion ambiental.
4. Otras tecnicas de prevencion o proteccion.

UNIDAD DIDÁCTICA 4. GESTIÓN DEL AGUA Y DE LA ENERGÍA EN ESTABLECIMIENTOS DE HOSTELERÍA

1. Consumo de agua. Buenas prácticas ambientales en el uso eficiente del agua.
2. Consumo de energía.
3. Ahorro y alternativas energéticas.
4. Buenas prácticas ambientales en el uso eficiente de la energía.

UNIDAD DIDÁCTICA 5. BUENAS PRÁCTICAS AMBIENTALES EN LOS PROCESOS PRODUCTIVOS DE ESTABLECIMIENTOS DE HOSTELERÍA

1. Compras y aprovisionamiento.
2. Elaboración y servicio de alimentos y bebidas.
3. Limpieza, lavandería y lencería.
4. Recepción y administración.
5. Mantenimiento.

UNIDAD DIDÁCTICA 6. SEGURIDAD Y SITUACIONES DE EMERGENCIA EN LA ACTIVIDAD DE HOSTELERÍA

1. Seguridad: Factores y situaciones de riesgo mas comunes.
2. Identificacion e interpretacion de las normas especificas de seguridad.
3. Condiciones especificas de seguridad que deben reunir los locales, las instalaciones, el mobiliario, los equipos, la maquinaria y el pequeno material caracteristicos de la actividad de hosteleria.
4. Medidas de prevención y protección
5. Situaciones de emergencia

PARTE 2. DIETÉTICA Y NUTRICIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

1. Bromatología
2. Alimentación y nutrición
    - Alimentación, alimentos y raciones
    - Nutrición y nutrientes
    - ¿Cuál es la relación entre la alimentación y la nutrición?
3. Dietética, dieta y dietista-nutricionista
4. Salud y enfermedad

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES.

1. Clasificación de los alimentos
2. Clasificación de los nutrientes
    - Macronutrientes
    - Hidratos de carbono y glúcidos
    - Lípidos
    - Proteínas
    - Agua
    - Micronutrientes
    - Vitaminas
    - Minerales
3. Grupos de alimentos
    - Pirámide de la alimentación saludable
    - Rueda de los alimentos
    - Plato para comer saludable

UNIDAD DIDÁCTICA 3. APARATO DIGESTIVO

1. Definición y generalidades
2. Anatomía y fisiología del aparato digestivo
3. Digestión

UNIDAD DIDÁCTICA 4. NECESIDADES NUTRICIONALES

1. Introducción a la bioquímica
    - Enlaces covalentes
    - Clasificación de los enlaces covalentes
    - Enlaces de hidrógeno o puente de hidrógeno
    - Fuerzas hidrofóbicas
    - Transformaciones celulares de los macronutrientes
    - Hidratos de carbono o azúcares
    - Lípidos o grasas
    - Proteínas
    - ATP o adenosín trifosfato
2. Metabolismo
    - Rutas metabólicas
3. Unidades de medida de la energía
4. Valor calórico de los alimentos
    - Valor nutritivo y valor energético y de los alimentos
    - Medición del valor energético/calórico de los alimentos
    - Medición directa
    - Medición indirecta
    - Métodos teóricos
5. Necesidades energéticas de un individuo sano
    - Gasto energético y reposo (GER)
    - Gasto energético total (GET)
    - Consejos para acelerar el metabolismo basal

UNIDAD DIDÁCTICA 5. HIDRATOS DE CARBONO

1. Definición y generalidades
2. Clasificación de los hidratos de carbono
    - Monosacáridos
    - Oligosacáridos
    - Polisacáridos
3. Funciones de los hidratos de carbono
4. Digestión de los hidratos de carbono
5. Metabolismo de los hidratos de carbono
    - Glucólisis
    - Vía de las pentosas
    - Ciclo de Krebs
    - Fosforilación oxidativa
    - Gluconeogénesis
    - Ciclo de Cori
    - Metabolismo del glucógeno
6. Fibra dietética

UNIDAD DIDÁCTICA 6. LÍPIDOS

1. Definición y generalidades
2. Funciones lipídicas
3. Ácidos grasos
    - Biosíntesis
    - Catabolismo
4. Clasificación de los lípidos
    - Perspectiva dietética y nutricional
    - Perspectiva química
    - Saponificables
    - Insaponificables
5. Digestión y absorción lipídica
6. Distribución y transporte lipídico

UNIDAD DIDÁCTICA 7. PROTEÍNAS

1. Definición y generalidades
2. Aminoácidos
3. Clasificación de las proteínas
    - Proteínas simples
    - Proteínas conjugadas
    - Proteínas derivadas
4. Digestión y absorción proteica
5. Metabolismo proteico
    - Descarboxilación
    - Desaminación
    - Transaminación
    - Desaminación oxidativa
    - Ciclo de la urea
    - Ciclo de krebs o ciclo del ácido cítrico
    - Gluconeogénesis

- Síntesis de los ácidos grasos
- Síntesis de las proteínas

6. Necesidades proteicas
7. Origen y valor biológico de las proteínas
    - Proteínas de origen animal
    - Proteínas de origen vegetal
8. Enfermedades relacionadas

UNIDAD DIDÁCTICA 8. VITAMINAS

1. Definición y generalidades
2. Clasificación de las vitaminas
    - Vitaminas liposolubles
    - Vitamina A o retinol
    - Vitamina D o calciferol
    - Vitamina E o tocoferol
    - Vitamina K
    - Vitaminas hidrosolubles
    - Viutamina C o ácido ascórbico
    - Complejo B
3. Enfermedades por ausencia o exceso de vitaminas
    - Avitaminosis e hipovitaminosis
    - Hipervitaminosis

UNIDAD DIDÁCTICA 9. MINERALES

1. Definición y generalidades
2. Clasificación de los minerales
    - Macrominerales
    - Calcio
    - Fósforo
    - Magnesio
    - Azufre
    - Sodio, potasio y cloro
    - Microminerales
    - Hierro
    - Cobre
    - Yodo
    - Magneso
    - Cromo
    - Cobalto
    - Zinc
    - Flúor
    - Selenio

UNIDAD DIDÁCTICA 10. AGUA

1. Definición y generalidades
2. Funciones del agua
3. Balance hídrico
4. Sed y deshidratación crónica
5. Consejos para mantener una buena hidratación

SOLUCIONARIO

BIBLIOGRAFÍA

PARTE 3. COACH NUTRICIONAL

INTRODUCCIÓN

BASES DEL COACHING

MÓDULO 1. INTRODUCCIÓN AL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTO DE COACHING

1. Origen etimológico
2. Definiciones

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HISTORIA DEL COACHING

1. Orígenes filosóficos y psicológicos del coaching
    - Época clásica
    - Edad Media
    - Edad Moderna
2. Coaching en la actualidad

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIFERENCIAS ENTRE EL COACHING Y OTRAS DISCIPLINAS

1. Mentoring vs. Coaching
2. Consultoría vs. Coaching
3. Asesoría vs. Coaching
4. Terapia vs. Coaching

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 2. FUNDAMENTOS DEL COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. TIPOLOGÍAS DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ÁMBITOS DE ACTUACIÓN

1. Ámbito personal o life coaching
2. Ámbito organizacional

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MODELOS TEÓRICOS

1. Modelo psicodinámico
2. Modelo cognitivo-conductual
3. Modelo sistémico

UNIDAD DIDÁCTICA 4. CORRIENTES PROFESIONALES

1. Corriente norteamericana: coaching pragmático
2. Corriente sudamericana: coaching ontológico
3. Corriente europea: coaching humanista

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 3. FIGURA DEL COACH

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUIÉN ES EL COACH?

1. Competencias del coach
2. Errores del coach

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CÓDIGO ÉTICO DEL COACHING

1. International Coach Federation
    - Normativa del código deontológico
    - Compromiso ético
2. Asociación Española de Coaching
    - Filosofía del coaching
    - Estándares de conducta ética
    - Compromiso ético

Resumen
*Autoe*valuación

MÓDULO 4. FIGURA DEL COACHEE

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUIÉN ES EL COACHEE?

1. Perfil del coachee
2. Aspectos sociales y cognitivos del coachee

UNIDAD DIDÁCTICA 2. COACHABILITY

1. Catalizadores de avances
2. Catalizadores paralizantes

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PROCESO DE CAMBIO

1. Modelo de cambio transteórico

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 5. PROCESO Y SESIONES DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. PROCESO DE COACHING

1. Fase I: establecimiento de la relación de coaching
    - Aspectos formales
2. Fase II: diseño del proceso de coaching
    - Análisis de la situación actual
    - Selección de objetivos
    - Planificación de la acción
3. Fase III: ciclo de coaching
4. Fase IV: evaluación y seguimiento de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 2. SESIONES DE COACHING

1. Fases de las sesiones de coaching

UNIDAD DIDÁCTICA 3. TÉCNICAS ESTRUCTURALES DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 4. FIN DEL PROCESO DE COACHING

1. Derivar un coachee a psicoterapia

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 6. HERRAMIENTAS Y TÉCNICAS DE COACHING

UNIDAD DIDÁCTICA 1. HERRAMIENTAS BÁSICAS DEL COACHING

1. Observación
2. Rapport
3. Escucha activa
4. Preguntas poderosas

UNIDAD DIDÁCTICA 2. TÉCNICAS DE COACHING

1. Identificación de las necesidades
2. Determinación del plan de acción

Resumen
Autoevaluación

FUNDAMENTOS DE LA NUTRICIÓN

MÓDULO 7. CONCEPTOS Y DEFINICIONES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. BROMATOLOGÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

1. Alimentación, alimentos y raciones

2. Nutrición y nutrientes
3. ¿Cuál es la relación entre la alimentación y la nutrición?

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIETÉTICA, DIETA Y DIETISTA-NUTRICIONISTA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. SALUD Y ENFERMEDAD

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 8. CLASIFICACIÓN DE ALIMENTOS Y NUTRIENTES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CLASIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS

UNIDAD DIDÁCTICA 2. CLASIFICACIÓN DE LOS NUTRIENTES

1. Macronutrientes
    - Hidratos de carbono o glúcidos
    - Lípidos
    - Proteínas
    - Agua
2. Micronutrientes
    - Vitaminas
    - Minerales

UNIDAD DIDÁCTICA 3. GRUPOS DE ALIMENTOS

1. Pirámide de la alimentación saludable
2. Rueda de los alimentos
3. Plato para Comer Saludable

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 9. APARATO DIGESTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN Y GENERALIDADES

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ANATOMÍA Y FISIOLOGÍA DEL APARATO DIGESTIVO

UNIDAD DIDÁCTICA 3. DIGESTIÓN

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 10. NECESIDADES NUTRICIONALES

UNIDAD DIDÁCTICA 1. INTRODUCCIÓN A LA BIOQUÍMICA

1. Enlaces covalentes
    - Clasificación de los enlaces covalentes
2. Enlaces de hidrógeno o puente de hidrógeno
3. Fuerzas hidrofóbicas
4. Transformaciones celulares de los macronutrientes
    - Hidratos de carbono o azúcares
    - Lípidos o grasas
    - Proteínas
5. ATP o adenosín trifosfato

UNIDAD DIDÁCTICA 2. METABOLISMO

1. Rutas metabólicas

UNIDAD DIDÁCTICA 3. UNIDADES DE MEDIDA DE LA ENERGÍA

UNIDAD DIDÁCTICA 4. VALOR CALÓRICO DE LOS ALIMENTOS

1. Valor nutritivo y valor energético de los alimentos
2. Medición del valor energético/calórico de los alimentos
    - Medición directa
    - Medición indirecta
    - Métodos teóricos

UNIDAD DIDÁCTICA 5. NECESIDADES ENERGÉTICAS DE UN INDIVIDUO SANO

1. Gasto energético en reposo (GER)
2. Gasto energético total (GET)
3. Consejos para acelerar el metabolismo basal

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 11. LA DIETA

UNIDAD DIDÁCTICA 1. CONCEPTUALIZACIÓN

UNIDAD DIDÁCTICA 2. DIETA EQUILIBRADA

1. Elaboración de una dieta equilibrada

UNIDAD DIDÁCTICA 3. MITOS EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA

Resumen

Autoevaluación

APLICACIÓN DEL COACHING A LA NUTRICIÓN

MÓDULO 12. COACHING NUTRICIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. ¿QUÉ ES EL COACHING NUTRICIONAL?

1. Objetivos del coaching nutricional
2. Modelo tradicional de salud vs. coaching nutricional
3. Eficacia del coaching nutricional
    - Hábitos dietéticos
    - Obesidad
    - Actividad física

UNIDAD DIDÁCTICA 2. ROL DEL COACH NUTRICIONAL

1. Habilidades comunicativas
2. Herramientas del coach nutricional

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 13. TÉCNICAS BÁSICAS DEL COACHING NUTRICIONAL

UNIDAD DIDÁCTICA 1. DEFINICIÓN DEL OBJETIVO

1. Método SMART

UNIDAD DIDÁCTICA 2. GESTIÓN DE LAS EMOCIONES

1. Inteligencia emocional según Daniel Goleman

UNIDAD DIDÁCTICA 3. PROGRAMACIÓN NEUROLINGÜÍSTICA (PNL)

1. Metamodelo de Richard Bandler y John Grinder

UNIDAD DIDÁCTICA 4. MINDFULNESS

2. Mindful eating

UNIDAD DIDÁCTICA 5. MEJORA DE LA AUTOESTIMA

1. Autoestima sana

UNIDAD DIDÁCTICA 6. MOTIVACIÓN Y NUEVOS HÁBITOS ALIMENTARIOS

Resumen
Autoevaluación

MÓDULO 14. MODELOS DE APLICACIÓN Y HERRAMIENTAS

UNIDAD DIDÁCTICA 1. MODELOS DE APLICACIÓN

1. GROW
2. OUTCOMES
3. ACHIEVE

UNIDAD DIDÁCTICA 2. HERRAMIENTAS

1. Rueda de la vida
2. Árbol de los logros
3. Reencuadre

Resumen
Autoevaluación

SOLUCIONARIO
BIBLIOGRAFÍA